

# ピア便り

キャンパスライフ健康支援・相談センター  
相談支援部門「ピアとも」

2022年 8月号

## 第4話 夏休みとピアとも



### 「ピアStation Cafe」・「ゆるりとピアサロン」って？

ピアアドバイザーが企画・運営している2つのイベントについてより詳しく紹介します！

※現在は主にZoomにて実施しておりますが、今後状況に応じ対面イベントも実施予定です

#### ピアStation Cafe

毎回のテーマに沿って集まり、意見交換や情報共有を行っています。ピアアドバイザーから(心理学的な)技法や知識を紹介したり、みんなで何かを作ったりも。Station Cafeを通じて、少しほっとできたり、新たな発見や考え方が見つかったりしたらうれしいです。

過去実施したテーマ：

新学期的こと  
何でも話そう  
時間の使い方  
完璧主義さん集まれ  
研究の進め方

#### ゆるりとピアサロン

Station Cafeより“ゆるりと”交流を楽しむイベントです！同じ癖(?)持ち同士で集まったり、好きなものを語り合ったり…。参加者さん一人一人が自由にお話しできる「談話室」として運営しております。

過去実施したテーマ：

好きなもののシェア  
マンガ好き  
先延ばしさん  
社会人学生

過去の  
イベント  
詳細

キャンパスライフ健康支援・相談センターHP  
(<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja>)で検索

Station Cafe

ピアサロン



### 予告 次回の ゆるりとピアサロン

## ゆるりとピアサロンVol.3

## 「一緒にトレーニングしよう」

日時：2022年8月26日(金)13:30~15:00

対象：本学学生

場所：Web会議サービス「Zoom」

一緒に簡単なトレーニングをしてみませんか？気になる部分の引き締め方が分かるかも？お悩みを共有しつつ、ゆったり体を動かしましょう！  
軽いストレッチやエクササイズ中心なので、運動習慣がない方も大歓迎！

イベントへは、[seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp](mailto:seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp)へ

①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年 ⑤連絡先を明記し、メールにてお申込みください。

お問い合わせ先：06-6850-6651(電話受付は13時~16時/火土日祝除く)

大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター 相談支援部門「ピアとも」





## 「ぴあポスト」って？

普段直接口に出しては聞けないけど、誰かに尋ねてみたいことやちょっとした悩み＝「心のつぶやき」を感じていませんか？そんなあなたの心のつぶやきを右下のQRコードより投稿すると、臨床心理学を専攻する大学院生のピアアドバイザーが考えて、ピア便り特別号で回答します。

### これまでの投稿の例（一部要約）

人付き合いが苦手で、迷惑になりたくないと考え相手との関わりを断ってしまいます



詳細

キャンパスライフ健康支援・相談センターHP  
(<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja>)で検索  
ピア便りのバックナンバーはこちらから  
(<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/home/sosiki/piatomo/peernewsletter>)

家の掃除ができません。家の片付けが捗る魔法をかけてください



すべての質問には答えられないかもしれませんが、**注意事項**をよく読み気軽に投稿してみてください！  
★次回は、**9月頃**の回答予定です。（締め切りは8月末まで）★



## 前回のゆるりとピアサロンの振り返り

6月17日（金）13:30～、今年度第一回目のゆるりとピアサロン「スイーツ好きな人集まれ！」を行いました。ピアサポーター二名も着任後初めてのイベントで不安と期待の中開催させていただきました。途中思わぬZoomトラブルに見舞われましたが和やかにお話することができました！ご参加いただいた方、本当にありがとうございました！

カフェやコンビニスイーツなど市販のスイーツについて語り合う会になるのかな？と何となく考えておりましたが、お菓子作りがプロ並みにお上手な参加者さんがいらっしやり、ピアサポーターが色々教えて頂くという展開になりました（笑）手作りのお菓子や食べに行ったスイーツの写真を見せ合ったり、楽しい時間になったかと思えます。

次回のゆるりとピアサロンは体幹をトレーニングするイベントです！運動がお好きな方、運動不足を感じている方、ご参加お待ちしております！

開室時間・地区および連絡先 対面・Zoom・電話にて可能。※要予約

	豊中地区	吹田地区
時間	13:00～17:00	13:00～17:00
曜日	月・水・金	木
連絡先	(06) 6850-6651(電話受付は13時～16時) campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp	

豊中



学生交流棟3階

吹田



サイバーメディア教育実習棟2階

<https://hacc.osaka-u.ac.jp>



### ✿ こころの元気度チェック ✿

- 朝なかなか起きられない
- たっぷり寝たつもりでも疲れがとれない
- 周囲から「顔色がよくない」と言われる
- 頭痛や腹痛など、原因不明の痛みが続く
- 部屋が片付いていない
- 学校に行くのがおっくうに感じる
- ものごとがなかなか決められない
- イライラや不安を感じるが多くなった
- 異常に食欲が出る、またはなくなる

何個あてはまりましたか？忙しい日々でもこころの声にも耳を傾けてみて下さいね。